

PARCOURS SPORT SANTÉ

Prendre soin de sa santé par l'activité physique !

Du 21 septembre 2026 au 2 juillet 2027

Vous avez une pathologie chronique et avez besoin d'aide pour reprendre une activité physique ?



**LIVRET A REMETTRE
AVEC L'ORDONNANCE**

BEAUGENCY

Mardi : **Gym douce** à 9h



LAILLY-EN-VAL

Vendredi : **Pilates** à 15h

MAREAU-AUX-PRÉS

Mardi : **Gym douce** à 15h



MEUNG-SUR-LOIRE

Lundi : **Marche** à 14h

Lundi : **Renforcement doux** à 19h15*

(*réservé aux patients en activité professionnelle)

Mardi : **Pilates** à 16h

Jeudi : **Marche nordique** à 10h



Accompagnement sur une
année scolaire maximum

Séances adaptées à votre condition physique et vos pathologies :

maladies cardiovasculaires, mal de dos, cancer, douleurs articulaires, diabète, dépression, surpoids et obésité...

Encadrement par des
enseignants en Activité
Physique Adaptée
et masseurs-kinésithérapeutes

Inscription possible selon la place disponible

Une participation de 40€ par trimestre sera demandée, maximum 2 activités

Renseignements et inscription : contact@cpts-ouestloiret.fr

Les différentes étapes pour s'inscrire

- 1** Contactez votre médecin traitant pour la **prescription d'une activité physique adaptée**
- 2** Lorsque vous avez votre prescription (ou avant), **contactez la CPTS pour vous assurez de la place disponible** : contact@cpts-ouestloiret.fr
Puis prenez rendez-vous avec l'un des professionnels partenaires de la CPTS pour **réaliser le bilan "condition physique"** (voir liste en page suivante).

Date de mon RDV pour le bilan "condition physique" :
avec :

Activité(s) choisie(s) : 2 maximum - liste en dernière page :
.....

Si lors du bilan "condition physique", il vous a été conseillé de faire un bilan podologique, prenez contact avec l'équipe de la CPTS qui vous orientera vers les podologues partenaires.

Date de mon RDV pour le bilan podologique* (*facultatif, uniquement si indiqué lors du bilan condition physique) :
avec :

- 3** **Rendez-vous à votre (vos) activité(s) à partir du 21 septembre !**
Inscription possible chaque trimestre, selon la place disponible.

La participation au Parcours Sport Santé s'élève à 40€ par trimestre.
Le règlement se fera en début de trimestre (par chèque - ordre : CPTS Ouest Loiret, ou par virement, pas d'espèces), à remettre à l'animateur de séance.
Possibilité de faire jusqu'à deux séances d'essai. Une facture vous sera établie.

Certaines complémentaires santé prennent en charge le sport sur ordonnance, n'hésitez pas à leur demander, en fournissant une copie de votre prescription (conservez bien l'original).

Une question ?

N'hésitez pas à contacter l'équipe de la CPTS à : contact@cpts-ouestloiret.fr

Je prends RDV pour réaliser un bilan condition physique

Le bilan "condition physique" réalisé avant de démarrer les activités du Parcours Sport Santé et à la fin de celui-ci est entièrement pris en charge par la CPTS.

Il permet de faire le point sur votre condition physique pour mieux vous accompagner : préconisation d'activités les plus adaptées et contre-indication éventuelle à une activité spécifique.

Vous êtes libre de prendre RDV avec le professionnel de votre choix parmi la liste ci-dessous.

Professionnels partenaires du Parcours Sport Santé de la CPTS Ouest Loiret pour réaliser votre bilan "condition physique" :

Prénom NOM	Profession	Adresse	CP	VILLE	N° de tél.
Camille CHALINE	Masseur-Kinésithérapeute	8 rue du meunier de l'espoir	45130	MEUNG-SUR-LOIRE	07 64 21 49 96
Franck COURTAIS	Masseur-Kinésithérapeute	1 allée du Dr Roland Delastre	45370	CLERY-SAINT-ANDRE	02 38 45 90 90
Gaëlle GAUTIER	Enseignante Activité Physique Adaptée	1 rue des Tanneries	45130	MEUNG-SUR-LOIRE	06 38 65 72 44
Romane GRILLOT	Masseur-Kinésithérapeute	165 rue de Monçay	45740	LAILLY-EN-VAL	06 70 42 97 48
Julien LEBOSSÉ	Masseur-Kinésithérapeute	14 bis rue du petit chasseur	45130	EPIEDS-EN-BEAUCE	02 38 15 04 36
Médérine OUDIN	Masseur-Kinésithérapeute	8 rue du meunier de l'espoir	45130	MEUNG-SUR-LOIRE	06 77 21 30 88
Vincent SALIN	Masseur-Kinésithérapeute	8 rue du meunier de l'espoir	45130	MEUNG-SUR-LOIRE	06 28 14 72 33

N'hésitez pas à [laisser un message sur le répondeur](#) en précisant le motif pour que le professionnel vous rappelle.

Liste des séances d'activité physique adaptée proposées

Choisissez 1 activité, voire 2 selon la place disponible
(si 2 activités : maximum 1 activité en intérieur)

Activité	Animateur	Jour et horaires	Lieu de Rendez-vous	Equipement nécessaire
Marche	Gaëlle GAUTIER Enseignante Activité Physique Adaptée	Lundi 14h - 15h	RDV à la Capitainerie de Meung-sur-Loire (proche du restaurant le Relais Louis XI), en bords de Loire	Besoin d'une paire de baskets, vêtements adaptés à la météo et une bouteille d'eau si besoin (sac à dos)
Renforcement doux CRENEAU RESERVE AUX PATIENTS EN ACTIVITE PROFESSIONNELLE	Gaëlle GAUTIER Enseignante Activité Physique Adaptée	Lundi 19h15 - 20h15	Complexe Alain Estève Salle Multiactivités Chemin vert du Blénois 45130 Meung-sur-Loire	Besoin d'une paire de baskets propres, une serviette et une bouteille d'eau
Gym Douce	Gaëlle GAUTIER Enseignante Activité Physique Adaptée	Mardi 9h - 10h	Maison des associations Allée Pierre de Ronsard 45190 Beaugency	Besoin d'une paire de baskets propres, une serviette et une bouteille d'eau
Gym Douce	Franck COURTAIS Masseur- kinésithérapeute	Mardi 15h - 16h	Salle Raboliot Rue du Stade à Mareau-aux-Prés	Besoin d'une paire de baskets propres, une serviette et une bouteille d'eau
Pilates	Camille CHALINE Masseur- kinésithérapeute	Mardi 16h - 17h	Cabinet des Tertres 8 rue du meunier de l'espoir 45130 Meung-sur-Loire	Besoin d'une serviette, une tenue souple, et une bouteille d'eau Pratique pieds nus ou en chaussettes
Marche Nordique	Gaëlle GAUTIER Enseignante Activité Physique Adaptée	Jeu di 10h - 11h	RDV à la Capitainerie de Meung-sur-Loire (proche du restaurant le Relais Louis XI), en bords de Loire	Besoin d'une paire de baskets, vêtements adaptés à la météo et une bouteille d'eau si besoin (sac à dos) - les bâtons de marche sont fournis
Pilates	Romane GRILLOT Masseur- kinésithérapeute	Vendredi 15h - 16h	Salle Val Sologne 20, rue de la Mairie 45740 Lailly-en-Val	Besoin d'une serviette, une tenue souple, et une bouteille d'eau Pratique pieds nus ou en chaussettes

Quelques retours de participants des années précédentes :

"Les cours m'ont été très bénéfiques autant sur le plan physique que psychologique, dans une ambiance sympa et conviviale."

"Moins de douleurs, j'ai gagné en mobilité, le tout dans une super ambiance avec une animatrice motivante qui s'adapte à nos besoins !"

Toute l'équipe de professionnels de santé du Parcours Sport Santé sera ravie de vous accompagner dans votre reprise d'activité physique !